



820190 - FRANCIS BACON

FRANCIS BACON, 2011, acrílico sobre post-it, 15 x 10 cm.

LA CREATIVIDAD,

factor de influencia en la mejora de la calidad de vida

Creativity, factor of influence in the improvement of the quality of life

Sandra Guadalupe Altamirano Galván

Resumen. Este artículo muestra los estudios que, desde hace más de treinta años, tienen el interés primordial en analizar la calidad de vida en ciertos países. El concepto de creatividad es muy investigado respecto a sus implicaciones en los individuos y en la sociedad en general. Además, el entorno en el que se desarrolla un individuo y su arduo o nulo contacto con la creatividad, determina el nivel de sensibilidad que desarrolle a lo largo de su vida. Es interesante analizar las aportaciones que la creatividad brinda a la calidad de vida de las personas, permitiendo así un mayor bienestar social.

Palabras clave: *clave: creatividad, calidad, bienestar, motivación, capacidad.*

Abstract. This article shows the studies that have been developed with the interest that has existed for over thirty years for the quality of life in certain countries. The term creativity is a very researched issue regarding its implications for individuals and society in general. In addition, the environment in which an individual develops and its contact or not with creativity, it can determine the level of sensitivity that develops over their life. It is interesting to analyze the contributions that creativity gives to the quality of life of individuals enabling greater social welfare.

Keywords: *creativity, quality, comfort, motivation, capacity.*



La creatividad está ligada a las nuevas ideas que conllevan la mejora de procesos y las formas de reaccionar ante las diversas situaciones a las que se enfrentan los individuos, esto produce acciones más efectivas y genera un cambio en la sociedad. Se genera una mayor capacidad para la solución de problemas de la vida cotidiana y eso provoca que los individuos tengan más confianza en sí mismos y tomen decisiones de manera más segura y eficaz. Por lo general, la creatividad tiende a asociarse con aspectos relacionados con las diversas formas artísticas existentes; sin embargo, es importante estar conscientes que no sólo se desarrolla de esa manera, sino también en situaciones de la vida cotidiana.

La motivación de hacer algo nuevo, interesante, original, lleva a los individuos a enfrentarse consigo mismos e iniciar un proceso de creación que les permite expresarse y mejorar el desarrollo de su vida a través del tiempo. Este proceso puede lograr un conocimiento interno de las personas y provocar un mayor bienestar en ellas que genere un mayor desarrollo de la creatividad, surgiendo así nuevas ideas y formas de creación.

Crear es crearse, recrearse, en el sentido etimológico de la palabra. Creatividad es casi infinito; incluye todos los sentidos: el oler, el escuchar, el sentir, el probar y hasta sentidos extrasensoriales, mucho de esto en forma no verbal, no vista

e inconsciente. Por esta razón, aunque tengamos un concepto preciso de creatividad, es difícil traducirlo en palabras. Creatividad es hacer algo nuevo, es transformar los elementos, es inventar, es ser original (Waisburd, 1996, p. 3).

La motivación de hacer algo nuevo, interesante, original, lleva a los individuos a enfrentarse consigo mismos e iniciar un proceso de creación que les permite expresarse y mejorar el desarrollo de su vida a través del tiempo

A partir de la definición realizada por Waisburd (1996): Crear es crearse, recrearse, reflexionamos en el sentido de que la creatividad permite la búsqueda de diversas soluciones, implica pensar en la existencia de varios caminos que nos lleven hacia un mismo objetivo y a no cerrarse o mantenerse en una postura específica con ciertos parámetros, sino darse cuenta que existen otras posibilidades. Incluso esta postura se puede aplicar de manera personal; cada individuo puede tener una visión de las cosas, pero si esa visión no le funciona, puede recrearse y llegar a conclusiones distintas.

Esto abre un panorama en la estructura psicológica del individuo que lo lleva a una mejor solución de sus problemas, puesto que si pensamos en una



situación contraria en la que no exista el desarrollo creativo, se piensa en una solución única y, por ende, se mantiene cerrado el panorama del individuo. Sólo con esa manera de resolver el problema y al aparecer el primer obstáculo, el individuo comienza a agobiarse, estresarse y a pensar en la imposibilidad de mejorar su situación.

Si hablamos de calidad de vida, este es el objetivo que debería cumplir un país que se preocupe por el desarrollo integral del ser humano. Este concepto alude al bienestar en todas las facetas del hombre, pues atiende a la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades fisiológicas –comida y cobijo–, psicológicas –seguridad y afecto–, sociales –trabajo, derechos y responsabilidades–, y ecológicas –calidad del aire, del agua–.

La calidad de vida puede percibirse desde distintas perspectivas como: la física, la psíquica y la emocional, sentirse bien físicamente, resistir a las enfermedades, saber controlar el estrés, la ansiedad, disfrutar de cada momento, asumir responsabilidades, estar en plenitud, en armonía consigo mismo, en paz. Una persona con calidad de vida es aquella que tiene bienestar de manera integral; es decir, se siente en armonía y bien en todos los aspectos de su vida.

En todo individuo existe una fuerza interna que produce una acción, a esto podemos llamarle motivación, que se relaciona con el desarrollo de la creatividad. Cuando los individuos se sienten felices realizando una actividad específica de manera creativa, es porque disfru-

tan expresar sus ideas y esto se refleja en cada acción que hacen. Es común escuchar a personas que desempeñan un trabajo por vocación y comentan “estoy feliz con lo que hago y, además, me pagan”, entendiendo el valor que tiene el trabajo para ellos, sin tomar en cuenta el aspecto económico.

La motivación que encontramos en esto es intrínseca, es decir, se encuentra en el interior de cada individuo, y surge a partir de ese placer por realizar una acción en la cual exista un desarrollo constante de la creatividad.

Como antes se mencionó, un aspecto importante de la calidad de vida es encontrarse en plenitud, en armonía consigo mismo y en un bienestar integral. Entendiendo el valor del desarrollo de la creatividad en las personas, reconocemos que ésta genera en el ser humano una motivación y un placer que le permite expresarse y mantenerse en constante creación en su vida diaria, en su trabajo, en sus estudios, en su casa, en sí mismos, pues parte desde el punto del autoconocimiento y del manejo de problemas internos.

El hombre es creativo por naturaleza, ya que cada acción que realiza implica la generación de mecanismos internos que lo lleven a proponer y a expresarse. Con la evolución de la humanidad, el hombre siempre ha intentado mejorar procesos de su vida cotidiana y encuentra soluciones para las diferentes situaciones a las que se enfrenta; el desarrollo de la tecnología es un claro ejemplo de esto.



En los últimos años, hemos visto un gran avance con respecto a las nuevas tecnologías que han mejorado la comunicación entre las personas situadas en diversas zonas geográficas. También se ha logrado una evolución en los aspectos educativos y laborales a partir de los nuevos medios. Todo esto gracias a la creatividad y la aplicación de las ideas del ser humano, que no se conforma con lo existente, sino que está en constante análisis e investigación para la generación de innovación que provoque una evolución positiva en nuestra cultura.

Todos los individuos deben desarrollarse en un sistema integral desde diversos enfoques que permitan fomentar el crecimiento de capacidades intelectuales, físicas, espirituales, artísticas, entre otras. Gracias al desarrollo de estas áreas en el hombre, se unen aspectos racionales, sensibles, autónomos, internos, que contribuyen a la mejora de la vida de los seres humanos y, con esto, a un mayor bienestar social.

Cuando nos encontramos en el fluir creativo, por lo general no nos sentimos felices, porque en ese momento esta-

mos concentrados en realizar nuestra actividad; pero, cuando el fluir se acaba y nos percatamos que se ha resuelto el problema, nos damos el lujo de percibir un placer interior incomparable. Llegamos así a la sensación de bienestar, de satisfacción. “Cuanto más experiencias creativas vivimos en la vida diaria, más probable es que nos sintamos felices en conjunto” (Csikszentmihalyi, 1998, p. 87).

El desarrollo de nuevas ideas y el entusiasmo que esto genera en los individuos, provoca un comportamiento diferente en ellos porque tienen un motivo para hacer algo nuevo. Se genera una fuerza placentera interna que lleva a la realización de acciones de una manera positiva, constante y comprometida, a partir de las cuales puede generarse un cambio en la cultura.

El conocimiento permite también el desarrollo de la creatividad puesto que, a partir del aprendizaje, se llega a una asimilación que incrementa la capacidad de reflexión y de crítica que deviene en nuevas ideas para mejorar ese conocimiento y genera una evolución de lo ya existente. La creatividad siem-

pre estará acompañada del cambio, del desarrollo y de la transformación de algo, por eso es importante la constante creación, la expresión de las ideas y tomar el riesgo de aplicarlas para llegar al objetivo de generar algo nuevo, valioso y útil en cualquier ámbito de la vida.

La creatividad permite que los individuos abran su mente a las diversas posibilidades e ideas, tanto propias como ajenas. Esta actitud desarrolla el respeto y el valor hacia las ideas de los demás, y logra que cada persona se exprese sin temor a equivocarse, pues se genera una sensación de confianza en su propia intuición, permite un mayor desarrollo personal, laboral, y un crecimiento en la comunicación interpersonal en cualquier ámbito de la vida.

Este aspecto es fundamental en el desarrollo de cualquier organización, debido la creación de un ambiente de optimismo que genera actitudes positivas en todos los individuos. Desde el momento en que las ideas de cualquier persona son escuchadas y respetadas, se llega a una mejor comunicación que impulsa a establecer acuerdos integra-

les y una toma de decisiones en conjunto más benéfica para todos.

El ejercicio de la capacidad creativa contribuye a la experimentación de gratificaciones que deriva en un mayor bienestar psicológico. Al desarrollo de esta fortaleza se le considera un factor salugénico que contribuye a incrementar la calidad de vida personal. Por eso, el fomento de la creatividad es tan importante: ¡simplemente aumenta la felicidad! (López, 2008).

En la actualidad nos enfrentamos a situaciones de constante cambio y evolución; por lo tanto, es fundamental permanecer despiertos y atentos al desarrollo de la sociedad. Con esto, también es importante ser conscientes de que la rutina ya no es el camino a seguir, puesto que puede llevarnos hacia una vida conformista y sin ninguna posibilidad de crecimiento.

El mundo requiere de individuos capaces de crear, de proponer, de cambiar, ante la constante movilidad a la que estamos expuestos día con día. En la antigüedad, la sociedad estaba acostumbrada a vivir de una manera más rutinaria, dirigida a realizar ciertas acciones y no salirse de parámetros definidos. Sin embargo, la evolución y el crecimiento requieren de personas proactivas y capaces de asumir riesgos que conlleven a un mayor desarrollo de la humanidad. “Parece ser más beneficioso averiguar cómo puede hacerse más armoniosa y más satisfactoria la vida cotidiana para lograr así la felicidad por una ruta directa, puesto que

El ejercicio de la capacidad creativa contribuye a la experimentación de gratificaciones que deriva en un mayor bienestar psicológico

no podemos alcanzarla persiguiendo metas simbólicas” (Csikszentmihalyi, M. 1991, p. 75).

Es fundamental buscar el sentido a las experiencias diarias para encontrar en ellas el disfrute necesario para ser feliz, dependiendo sólo de nuestro control personal y no de motivaciones externas que pueden ser efímeras y perderse en un momento inesperado.

A menudo se asocia el término riqueza con la felicidad, pues se tiene la creencia de que las mejores experiencias de la vida las compra el dinero; y que las personas que son famosas y que tienen una buena posición económica, son más felices que las que no la tienen, pues se cree que poseer bienes genera placer y mayor bienestar. Sin embargo, la calidad de vida no está ligada a la posesión de bienes ni a la cantidad de dinero que un individuo pueda tener.

El placer no trae consigo la felicidad. Un ser humano feliz está más estrechamente relacionado con una persona en un nivel de autorrealización, de valoración de sí mismo, con un alto grado de autoestima; depende también del

En la actualidad los individuos están en la búsqueda de su crecimiento, sus derechos, defienden la subjetividad y su percepción del mundo

placer que sienta en cada experiencia y de su capacidad de control acerca de sus expectativas ante la vida y objetivos a realizar. El dinero, la fama, pueden ser parte de la felicidad, pero sólo mientras contribuya a mantener resultados positivos en la vida de las personas.

Viviendo en este mundo, el único reto que uno tiene es: la libertad. Si no hay libertad interior, entonces empieza el caos y surgen los innumerables conflictos psicológicos, las oposiciones e indecisiones, la falta de claridad y de penetración profunda, que se expresan en lo exterior (Krishnamurti, J., 1970).

El desarrollo de la creatividad, gracias a las diversas experiencias de la vida diaria, permite un mayor autoconocimiento y un desarrollo interno significativo en los individuos que los impulsan a enfrentar las diversas situaciones que se le presentan. Esto conlleva a un mayor bienestar psicológico, pues genera una sensación de libertad interna que se refleja en sus actitudes. Este estado se transmite a los individuos con los que el sujeto convive diario, y permite que el desarrollo de sus actividades sea más

positivo, pues desemboca en experiencias diarias de mayor calidad.

La creatividad y calidad de vida son temas interesantes en el contexto actual. Cada vez tenemos que ser más creativos para mejorar las condiciones de una calidad de vida razonable, puesto que la creatividad es fundamental para nuestro desarrollo y, por lo tanto, la atmósfera de cualquier trabajo o actividad debe ser favorable para estimular la creación (De Felipe, 2004).

La creatividad se relaciona con la calidad de vida; son temas que van de la mano y que deben estudiarse a profundidad, puesto que el constante desarrollo de procesos creativos permitirá que el individuo se enfrente a sí mismo, genere un autoconocimiento, abra su mente a diversas posibilidades que lo orille a proponer mejores soluciones en su vida diaria con actitudes más positivas, y produzca así un mayor bienestar en la sociedad.

En la actualidad los individuos están en la búsqueda de su crecimiento, sus derechos, defienden la subjetividad y su percepción del mundo. También buscan

su participación en colectividades que les permitan aprender de los demás, así como resolver sus necesidades y transformar su entorno. Los seres humanos buscan diversas formas de pensamientos y enriquecen su vida con nuevas experiencias, creando un criterio propio que día con día permite su desarrollo y su evolución. Se encuentran en una colectividad que les da acceso a expresar sus ideas y a modificar lo existente en conjunto con las ideas de otros y crean un nuevo acto cultural, que da paso a un mundo de posibilidades y alternativas, con el fin de desembocar en una mejora social.

Por lo tanto, se concluye que una cultura impulsada a través de la creatividad y de la motivación intrínseca que da importancia a su capacidad creadora, genera un mayor bienestar social, un mayor flujo de la energía y de las ideas, y eleva los niveles de calidad de vida de los individuos que la conforman. El bienestar social desarrolla la capacidad para solucionar problemas de la vida cotidiana del ser humano, aminoran el stress y se cultiva cada vez más el valor del potencial creativo y de las capacidades humanas.

BIBLIOGRAFÍA.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience (Flujo: La psicología de la experiencia óptima)*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad: El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Eisner, E. (2004). *El arte y la creación de la mente*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Garduño L., Salinas, B. & Rojas, M. (2005). *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México. Compilado de varias investigaciones sobre Calidad de Vida*. México, DF : Plaza y Valdéz.

Sternberg, R., Lubart, T. (1997). *La creatividad en una cultura conformista. Un desafío a las masas*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Krishnamurti, J. (1970). *La libertad total, reto esencial del hombre*. México, DF: Editorial Orion.

Waisburd, G. (1996). *Creatividad y Transformación: Teoría y Técnicas*. México, DF: Trillas.

Jalón, M. (2005). *El placer de crear. Recuperado el día 25 de Octubre de 2009 de: <http://www.iacat.com/Revista/recreate/recreate01/JA-LON.htm>*.

Contini, N. (2009). *La creatividad como recurso de afrontamiento en la vida cotidiana. Recuperado el día 20 de Octubre de 2009 de: <http://www.palermo.edu/ciencias-sociales/publicaciones/pdf/Psico1/1%20PSICO%20002.pdf>*.



Sandra Guadalupe Altamirano Galván

Licenciada en Artes Visuales con acentuación en Artes Gráficas, egresada de la Facultad de Artes Visuales de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Cuenta con una Maestría en Ciencias de la Comunicación con acentuación en Nuevas Tecnologías de la UANL y estudia el Doctorado en Educación con acentuación en Tecnología Educativa. Ha trabajado en diversas áreas del diseño, tales como identidad corporativa, desarrollo de campañas publicitarias, fotografía, diseño editorial, entre otros. Su trabajo también se desarrolla en el área musical, como composición, grabación de jingles y radio.

Actualmente se encuentra trabajando en proyectos de diseño gráfico y publicidad, así como impartiendo clases del área editorial y de identidad en la Facultad de Artes Visuales de la UANL.

Recibido: octubre 2013

Aceptado: enero 2014
